カロリーコントロール&シミュレータ

POCKET ESTHE
ポケットエステ

取扱説明書（保証書付）

●この度は、『ポケットエステ』をお買い上げいただきまして、ありがとうございます。

●ご使用の前に、この取扱説明書をよくお読みください。また、この説明書は保証書を兼ねておりますので、大切に保管してください。

ADK

目次

ご使用の前に 4

利用方法 5

●本体各部説明 5
●初期データ入力 6

各モードについて 11

●食事量［摂取カロリー］の入力 12
●運動量［消費カロリー］の入力 16
●睡眠 20
●一日の成績を見る 21
●今までの成果を見る 22
●時計 24
●アラームを鳴らす 24
●音設定 26
●キャラクター表示 26
●省電力モード 27

歩数計として使う 28

基本的な使い方（一日の流れ） 30

上手なカロリーコントロール 31

ミニゲームの遊び方 34

つかいかたQ＆A 35

参考資料 37

電池の交換 38

仕様 38

取扱上の注意 39

保証書 40

こんなに便利！

●カロリーを手軽に管理

90品目の食事リストと、あなたの体重を元にして消費カロリーを計算してくれる30の運動リストを内蔵。

2つのリストで、かんたん入力！

●あなたの体重をシミュレート

入力されたカロリーから、あなたの体重変移を予想!

ダイエットの励みに利用してください。

●今までの成果を一目で確認

あなたの生活に合わせてキャラクターも変身!!

キャラクターはあなたを見守ってくれるマスコット！

ご使用の前に

●確認してください

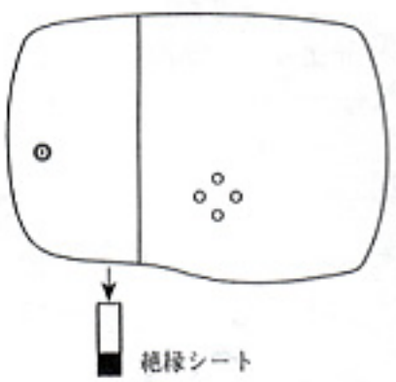
お買い上げ時に以下のセットがあるか確認して下さい。

①本体
②取扱説明書
③ソフトケース
④ストラップ
⑤フック金具
⑥テスト用電池（本体に内蔵されています。）

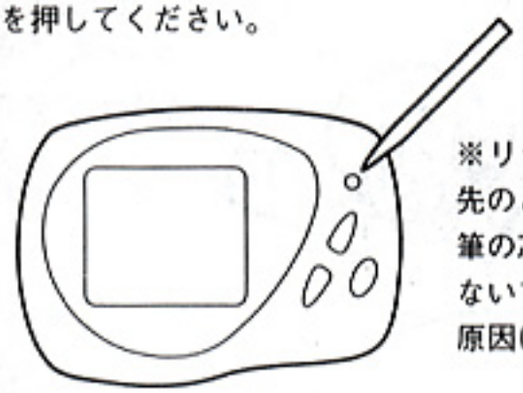
●最初に

本体下部の「絶縁シート」を引き抜いてください。
（絶縁シートは、電池の消耗防止のためであり、以降このシートは必要ありません。）

※セットされている電池はテスト用です（電池は本製品の価格に含まれていません）。画面が薄く見えにくくなったら新しい電池（ＬＲ４４×２個）と交換してください。



一番最初にお使いになられるときは、必ずリセットボタンを押してください。

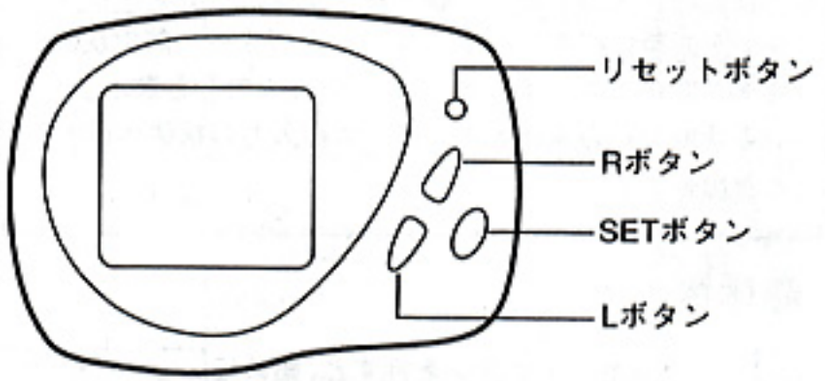


※リセットボタンは、先のとがったものや鉛筆の芯などで強く押さないで下さい。故障の原因になります。

利用方法

●本体各部説明

ボタンの名称と役割を説明します。



◆L[左]ボタン　　カーソルを左に移動させます。数値を増やします。

◆R[右]ボタン　　カーソルを右に移動させます。数値を減らします。

◆SETボタン　　決定ボタン。

◆リセットボタン
全ての内容を初期状態にします。ボールペンなどの先が細いもので軽く押してください。

※本文中の「Ｌ・Ｒボタン」の表記は、「ＬまたはＲボタン」という解釈となります。

データを入力しましょう

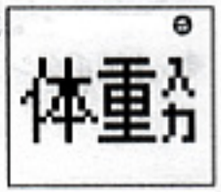
●初期データ入力

ここでは、リセット後にする初期データの入力の方法を説明します。

※初期データ入力の項目（❶～❺）では、Lボタンと Rボタンを同時に押すと、SETボタンを押す一つ前の状態に戻すことができます。例えば、「身長入力」と表示されている状態でこの操作をすれば、体重入力の状態へ戻すことが出来ます。

❶体重入力

① リセットボタンを押すと、始めに体重入力画面になります。



② SETボタンを押します。

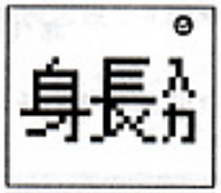
③ L・Rボタンを押して、あなたの体重に合わせます。

入力できる数値は、30kg から 299kg までです。

④ あなたの体重と合っていることを確認して、SETボタンを押します。

❷身長入力

① 体重入力が終わると、身長入力画面になります。



② SETボタンを押します。

③ L・Rボタンを押して、あなたの身長に合わせます。

入力できる数値は、100cm から 299cm までです。

④ あなたの身長と合っていることを確認して、SETボタンを押してください。

❸年齢入力

◆対応年齢
16歳(成長期後)～69歳までの方、及び70代の軽めのライフスタイルの方(9ページ参照)に対応しています。

① 身長入力が終わると、年齢入力画面になります。

実際の入力は、年代別です。

② SETボタンを押します。

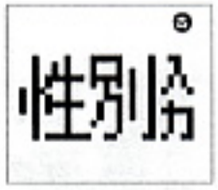
③ L・Rボタンを押して、あなたの年代に合わせます。

入力できる数値は、10代から70代までです。

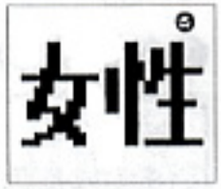
④ あなたの年代と合っていることを確認して、SETボタンを押します。

❹性別入力

① 年齢入力が終わると、性別入力画面になります。



② SETボタンを押します。



③ L・Rボタンを押して、あなたの性別に合わせます。

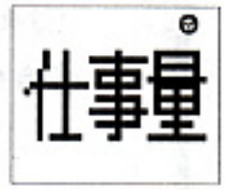
④ あなたの性別と合っていることを確認して、SETボタンを押します。

❺仕事量（ライフスタイル）入力

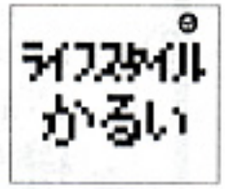
ライフスタイルとは、一日の生活の肉体的疲労度を4段階であらわしたものです。
大体の目安を仕事別にまとめてあります。そこからあなたに一番合ったものを選んでください。

◆ライフスタイル？
これは厚生省発表の生活活動強度指数というものを元にして作られています。
本書の参考資料の項目に表を掲載していますのでそちらもご覧ください。

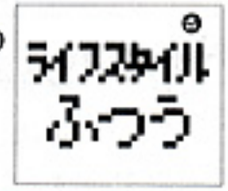
① 性別入力が終わると、仕事量（ライフスタイル）入力画面になります。



② SETボタンを押します。



③ L・Rボタンを押して、あなたのライフスタイルに合わせます。



軽い	事務職、学生、主婦など (70代の方はここしか選択できません)
普通	営業・販売職、子育て中の主婦、 軽い運動を毎日している人など
やや重い	保母、看護婦、スポーツインストラクター、 運動部に属する学生など
重い	運動選手、農業・林業・漁業に従事する人

4　あなたのライフスタイルと合っていることを確認して、SETボタンを押します。

❻時計セット

ⓘ　仕事量入力が終わると、時計セット画面になります。

②　L・Rボタンを押して現在の時刻に合わせます。

画面点滅は時計セット中であることを示しています。
※AM・PMに注意してください。

③　SETボタンを押します。
L・Rボタンを押して現在の時刻に合わせます。

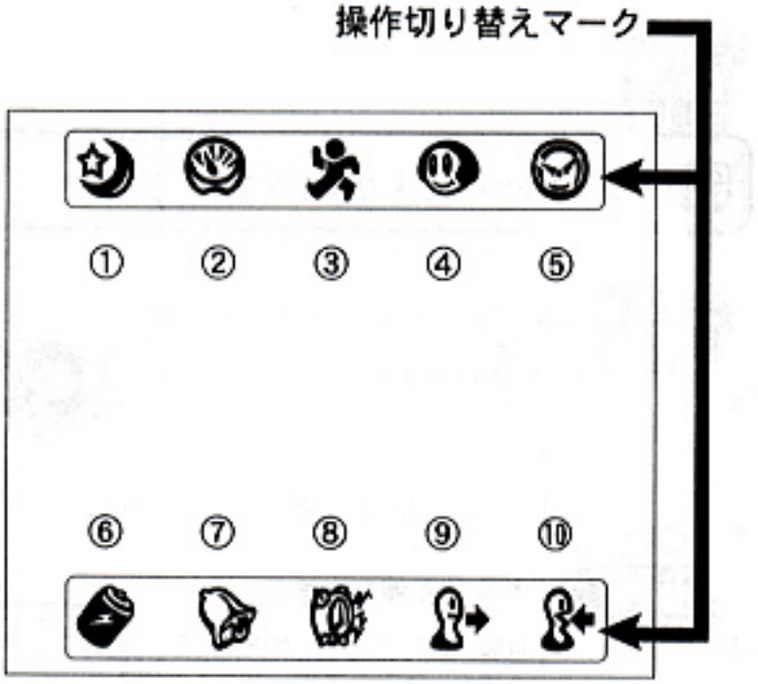
④　現在の時刻に合っていることを確認して、SETボタンを押します。

ここまでで最初のデータ入力は終了です。

◆時計のセットし直しについて
時計表示画面でL・Rボタンを同時に押すと、時計をセットし直すことができます。時計セットの2～4の項目を実行してください。

各モードについて

●各モードは、下図のように分かれています。
L・Rボタンを使い、①～⑩のマークを使用したいモードに合わせて下さい(各モードの最初の画面にして操作)。



①睡眠モード …… ☞20ページ
②総データ表示 …… ☞22ページ
③本日の成績 …… ☞21ページ
④キャラクター表示 …… ☞26ページ
⑤時間表示 …… ☞24ページ
⑥省電力モード …… ☞26ページ
⑦音設定 …… ☞26ページ
⑧アラーム設定 …… ☞24ページ
⑨運動量［消費カロリー］入力 …… ☞16ページ
⑩食事量［摂取カロリー］入力 …… ☞12ページ

●食事量［摂取カロリー］の入力

あなたが食べた食べ物のカロリーを以下のようにして入力することができます。

通常の入力のしかた

例「リゾット2つ」と入力してみましょう。

① L・Rボタンを押してマーク（画面）を合わせます。

② SETボタンを押します。

前回の操作でキャンセルを行なった場合、実際の表示と違うことがあります。

③ L・Rボタンを押して、「洋食」のメニューに合わせます。

④ SETボタンを押します。

一画面に収まらず、画面移動するメニューもあります。

⑤ L・Rボタンを押して、「リゾット」に合わせ、SETボタンを押します。

⑥ SETボタンを押します。

⑦ L・Rボタンで個数を合わせます。（1～9個まで）

⑧ SETボタンを押します。

⑨ よろしければRボタンでYESに合わせます。間違えていたらNOのままにします。

L・RボタンでNO・YESは切り替えられます。

⑩ SETボタンを押します。

NOを選択した場合は①の状態に戻ります。

※内蔵されているメニューについては、付属のカロリーリストの「内蔵されているメニュー」の項目を参照してください。

目的のメニューが無い場合

「内蔵されているメニュー」に食べ物の品目が無かったときには、付属の「カロリーリスト」のメニューを参照して、あなたが食べた食べ物のカロリーを5kcal.単位で直接入力することができます。

例 「カロリーリスト」内の「目玉焼き 100kcal.」を入力してみましょう。

① L・Rボタンを押してマーク（画面）を合わせます。

② SETボタンを押します。

③ L・Rボタンを押して、右の画面を出します。

④ SETボタンを押します。

⑤ Lボタンを押して数値を100に合わせます。

5kcal. 刻みで増加します。
(5～1,995kcal.)
多すぎた場合はRボタンで減らします。

⑥ SETボタンを押します。

⑦ よろしければRボタンでYESに合わせます。間違えていたらNOのままにします。

L・RボタンでNO・YESは切り替えられます。

⑧ SETボタンを押します。

NOを選択した場合は①の状態に戻ります。

☆取り消しのしかた

その1　キャンセル項目

キャンセル項目を選び、最初の画面に戻ることができます。

① 各メニュー選択項目でL・Rボタンを押して右の画面を出します。

② SETボタンを押します。

その2　ボタンキャンセル

このモードでは、いつでもL・Rボタンを同時に押して、右の画面に戻ることができます。

●運動量［消費カロリー］の入力

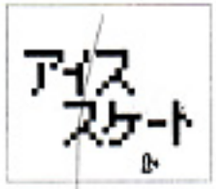
あなたの行った運動を以下の様にして入力する事ができます。

通常の入力のしかた

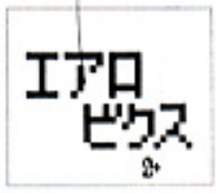
例「エアロビクスを30分」と入力してみましょう。

① L・Rボタンを押してマーク（画面）を合わせます。

② SETボタンを押します。



③ Lボタンを押して、「エアロビクス」のメニューに合わせます。



④ SETボタンを押します。

⑤ L・Rボタンで時間を合わせます。（10～90分まで）

⑥ SETボタンを押します。

⑦ よろしければRボタンでYESに合わせます。間違えていたらNOのままにします。

L・Rボタンで NO・YES は切り替えられます。

⑧ SETボタンを押します。

NO を選択した場合は①の状態に戻ります。

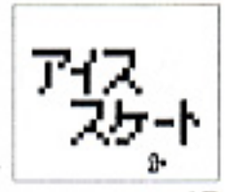
目的のメニューが無い場合

「内蔵されているメニュー」に運動の項目が無かったときには、付属の「カロリーリスト」のメニューを参照して、あなたが行なった運動のカロリーを5kcal.単位で直接入力することができます。

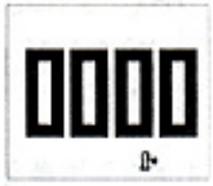
例「カロリーリスト」内の「掃除（雑巾がけ）40kcal.」30分間を入力してみましょう。

① L・Rボタンを押してマーク（画面）を合わせ、SETボタンを押します。

② SETボタンを押します。



③ L・Rボタンを押して、右の画面を出します。



④ SETボタンを押します。

⑤ Lボタンを押して数値を120に合わせます。

5kcal.刻みで増加します。
(5～1,995kcal.)
多すぎた場合はRボタンで減らします。

※表は10分単位なので、40×3＝120kcal.として計算しています。

⑥ SETボタンを押します。

⑦ よろしければRボタンでYESに合わせます。間違えていたらNOのままにします。

L・RボタンでNO・YESは切り替えられます。

⑧ SETボタンを押します。

NOを選択した場合は①の状態に戻ります。

☆取り消しのしかた

その1　キャンセル項目

キャンセル項目を選び、最初の画面に戻ることができます。

① 各メニュー選択項目でL・Rボタンを押して右の画面を出します。

② SETボタンを押します。

その2　ボタンキャンセル

このモードでは、いつでもL・Rボタンを同時に押して、右の画面に戻ることができます。

●睡眠

あなたが寝起きしたときには、キャラクターも寝起きさせる必要があります。

眠るときには

① L・Rボタンを押してマークを合わせます。

② SETボタンを押します。

③ しばらくすると自動的に省電力モードに移行し、右の画面になります。

※②と③の画面になっている場合はすでに眠っています。この状態ではL・Rボタンは効きません。もし他の操作を行いたい場合は、下の操作を行ってください。

起きたときには

① SETボタンを押します。

キャラクターが変身する?!
その日の成績によっては、「起きる」事によってキャラクターが変身する事があります。

●一日の成績を見る

ここでは、あなたの一日のカロリーと歩数を見るための手順を説明します。このモードでは、L・Rボタンを押す事により、いつでも別なモードに移ることができます。

① L・Rボタンを押してマーク（画面）を合わせます。

② SETボタンを押します。

③ SETボタンを押すか、しばらくすると右の画面になります（単位はkcal.）。

④ SETボタンを押します。

⑤ SETボタンを押すか、しばらくすると右の画面になります（単位はkcal.）。

⑥ SETボタンを押します。

⑦ SETボタンを押すか、しばらくすると右の画面になります。

⑧ SETボタンを押すと、①の画面に戻ります。

※「本日の成績」は、午前一時にリセットされます。

●今までの成果を見る

ここでは、今までのトータルカロリー、歩数、体重や、入力された身長などを確認する事ができます。
このモードでは、L・Rボタンを押す事により、いつでも別なモードに移ることができます。

① L・Rボタンを押してマーク（画面）を合わせます。

② SETボタンを押します。

③ SETボタンを押すか、しばらくすると右の画面になります。

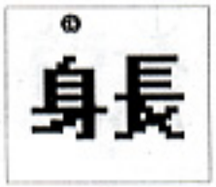
④ SETボタンを押します。

⑤ SETボタンを押すか、しばらくすると右の画面になります。

単位はkcal.で、-6999kcal.～+6999kcal.の範囲で表示されます。

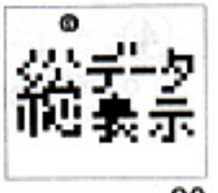
総カロリーについて
これを超える、もしくはそれを下回るカロリーの変化があった場合は、体重が変化します。
つまり本製品では、7000kcalを脂肪1 kgとして換算しています。

⑥ SETボタンを押します。



⑦ 以上の操作を繰り返して、身長と体重・年齢[年代]を確認します。

⑧ SETボタンを押すと、①の画面に戻ります。



●時計

① L・Rボタンを押して、画面に合わせます。

② SETボタンを押すと、表示を切り替えることができます。もう一度SETボタンを押すと1の画面に戻ります。

※L・Rボタンを同時に押すと、時計をセットし直すことができます（☞10ページ参照）

●アラームを鳴らす

ここでは、5つのアラームのセットのしかたを説明します。このモードでは、いつでもキャンセル機能で最初の画面に戻ることができます。

① L・Rボタンを押して、マークを合わせます。

② SETボタンを押します。
そのままにしておくと、現在のセット時間が表示されます。

③ SETボタンを押します。

④ L・Rボタンを押してセットしたい時刻に合わせます。

⑤ SETボタンを押します。

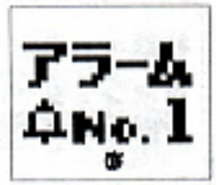
⑥ L・Rボタンを押してセットしたい時刻に合わせます。

⑦ SETボタンを押します。セットが完了して1の画面に戻ります。

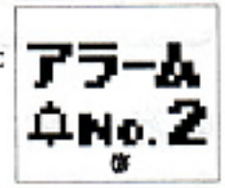
アラームセットを増やしたい場合

① L・Rボタンを押して、マークを合わせます。

② SETボタンを押します。



③ L・Rボタンを押してセットしたいNoに合わせます。



④ SETボタンを押します。
後はアラームNo.1と同様に、セットしたい時刻に合わせて終了します。

※アラームの順番(NO.1～5)は、鳴る順番などには関係ありませんので、自由にアラームをセットしてください。
※アラームを解除したい場合は、セットする「時」を「0」に合わせてください(AM・PMどちらでもかまいません)。
※音設定がOFFになっているとアラームは鳴りません。

●キャラクター表示

その時のキャラクターの状態を表示します。キャラクターは、入力した成績によって変化します。

① L・Rボタンを押して、マークを合わせます。

※歩数計のカウントがあると、キャラクターは左右に歩き出します。

※SETボタンを押すと、ミニゲームで遊ぶことができます（遊び方については、34ページをごらんください）。

初期キャラクターについて
キャラクターの体型は、あなたが入力した体重を「標準体型」として決定しています。ですから、始めから太ったキャラクターや痩せたキャラクターは表示されません。

●音設定

音のＯＮ／ＯＦＦを設定します。

① L・Rボタンを押して、マークを合わせます。

② Bボタンを押すと、ＯＮ／ＯＦＦを切り替えることが出来ます。

●省電力モード

液晶表示を消して、電力消費を抑えます。

① L・Rボタンを押して、マークを合わせます。

今までの成績を消去する

このモードでは、今まで計算されたカロリーデータや歩数、変化した体重などをリセットすることが出来ます。時計やアラームデータ、身長や性別などの初期データはそのまま残ります。

① L・Rボタンを押して、マークを合わせます。

② L・R・SETボタンを同時に押します。

③ よろしければRボタンでYESに合わせます。間違えていたらNOのままにします。
L・RボタンでNO・YESは切り替えられます。

④ SETボタンを押します。

※全てのデータを消したい場合は、リセットボタンを押してください。

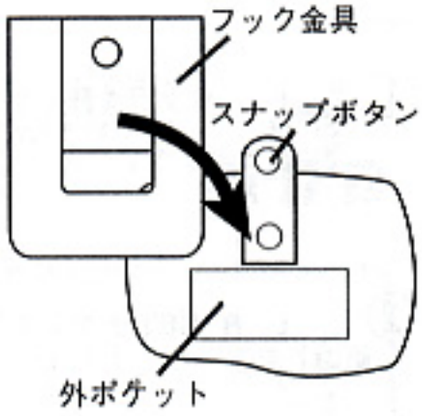
歩数計として使う

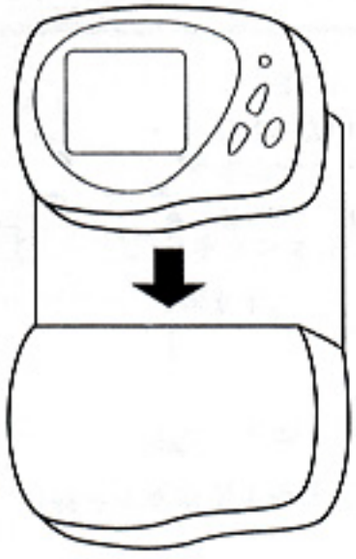
歩数計としてご使用になりますと、歩いた歩数を消費カロリーとして計算しますので、より正確なカロリー計算になります。
歩数計として使用する場合は、付属のケースを使用して、装着する必要があります。

◆ポケットエステの装着の仕方

フック金具を取り付けてください。

1. ケースの外ポケットにフック金具を入れてください。
2. フック金具中央の穴を通すようにしてスナップボタンを止め、金具を固定してください。





本体をケースに入れ、外れないようにしてください。

1. 本体をケースの中に入れてください。
2. ケースのふたを閉め、マジックテープで止めてください。

正しい装着方法

歩数計として仕様するときには、付属のケースを使用して、ベルトなどにしっかり装着してください。

●取付け位置はスラックスの折目線が目安です。
●装着が不安定だと正しく測定できなくなります。

こんな場合は、正しく測定できません。

◆不規則な歩行や不規則なジョギング。
- ●混雑した場所を歩く時などのみだれ。
- ●スリ足のような歩き方。
- ●サンダル・草履・ゲタなどの履物で歩くとき。

◆上下運動や振動の多いところで使用したとき。
- ●立ったり座ったりする動作。
- ●歩行やジョギング以外の運動。
- ●階段や急斜面の昇り降り。
- ●乗物の乗車中の揺れや振動。

ワンポイント

※歩数計としての機能は、④キャラクター表示⑤時間表示⑥省電力モードと、歩数表示時でのみ働きます。携帯時はご注意下さい。
運動をする場合などで、歩数をカウントしたくない場合は、上記以外のモードにしてください。

基本的な使い方（一日の流れ）

①起きる[睡眠モード]
☞20ページ
朝起きたら、睡眠モードを解除してキャラクターを起こします。

②食べる[食事量入力]
☞12ページ
あなたが食べたメニューを入力します。

③運動する[運動量入力]
☞16ページ
普段していない仕事やスポーツをしたら操作します。

④歩く[歩数計として使う]
☞28ページ
歩いた分の消費カロリーを自動計算します。

⑤寝る[睡眠モード]
☞20ページ
夜寝る前に、睡眠モードでキャラクターを眠らせます。

これらを毎日繰り返して使用します。

上手なカロリーコントロール

ダイエットの基本はカロリーコントロール。ここではポケットエステを使っての上手なカロリーコントロールの仕方について説明します。

●摂取カロリーをコントロール（P 12･摂取カロリー入力）
どんなにダイエットしたくても無制限にカロリーを押さえるのは禁物。あなたの健康を損ねてしまいます。
摂取カロリーのレッドゾーンは、10代後半の女性は1300kcal、20代以降の女性は1200kcal程度です（男性は＋200kcal程度）。この数値を下回らないように注意しましょう。
また、美しいダイエットは栄養バランスも重要です。体に必要な栄養素とカロリーを様々な食品からとるように心がけてください。

●消費カロリーをコントロール（P 16･摂取カロリー入力）
食べる量を減らすだけでは上手なダイエットとは呼べません。適度に体を動かして健康的にやせましょう。
毎日200～300kcal程度を消費するような付加運動をするように心がけましょう。

●総カロリーをチェック（P 22･総データ表示）
上の2つの項目をきちっと行えば、「総カロリー」に変化があるはずです。理想的なカロリーコントロールに、ポケットエステをぜひ役立ててください。

※ここで説明している数値は「目安」です。
※ここで説明している数値は厚生省が発表した数値を元にして示しています。その一部を「参考資料」に記載していますので、そちらを参考にしてください。
※次ページ以降の使用例も参考にしてみてください。

●使用例

ポケットエステの使い方を例を上げて説明します。

使用例１：A子さん（OL）の場合

年齢：23歳　身長：160㎝　体重：48kg

彼女は、ほとんど座って事務の仕事をしていますので、ライフスタイルは『軽い』にしてあります。

彼女は、食事はあまり減らさず、2kg程度のダイエットをしてみようかと考えています。そのためちょっとした運動を始めています。

エアロビクスの消費カロリーは、192kcalです。

これを毎日続けることが出来れば一月ちょっとで1kg程度はやせられそうです。

彼女の一日

時刻	行　動	操作	ｱﾗｰﾑ
AM 7:00	起床	P20	♪
7:30	朝食	P12	
9:00	仕事		
PM12:00	昼食	P12	
3:10	おやつ	P12	
5:30	退社		
6:00	エアロビクス	P16	
7:30	帰宅		
8:20	夕食	P12	
9:30	掃除・洗濯	P16	
11:30	就寝	P20	♪

※操作の項目は、その行動に対して本製品を操作する必要があることを示しています。また、そのページは本マニュアルの操作方法を説明しているページを示しています。

※アラームの項目は、♪のあったところでアラームが鳴ったことを示しています。

使用例２：B子さん（主婦）の場合

年齢：32歳　身長：170㎝

彼女は育児の真っ最中です。そのため、ライフスタイルは『普通』にしてあります。

彼女は食事を減らし、なおかつ一日の生活をハードにすることで、5kg程度のダイエットをめざしています。

食事で1800kcal程度に減らしています。

運動は毎日200kcal程度をめざしています。

総カロリーは一日で600kcal程度減っていますので、２月程度で目標が達成できるかもしれません。

彼女の一日

時刻	行　動	操作	ｱﾗｰﾑ
AM 6:00	起床	P20	♪
7:00	朝食	P12	
	掃除・洗濯		
8:50	子供を幼稚園へ送る		♪
	念入りに掃除	P16	
10:30	プールへ	P16	
PM12:30	昼食	P12	♪
2:00	買い物をかねて散歩	P28	
4:00	子供を迎えにいく		♪
6:00	夕食	P12	
12:00	就寝	P20	

※普段の掃除洗濯は、運動としてカロリーを消費した事にはなりませんが、さらに念入りに掃除をしたのでその分を入力しています。

※本製品は目安を計算するシミュレータであり、その数値は個人個人の体質や環境などにより本来の数値とは誤差が生じます。目安としての使用の範囲に収めてください。

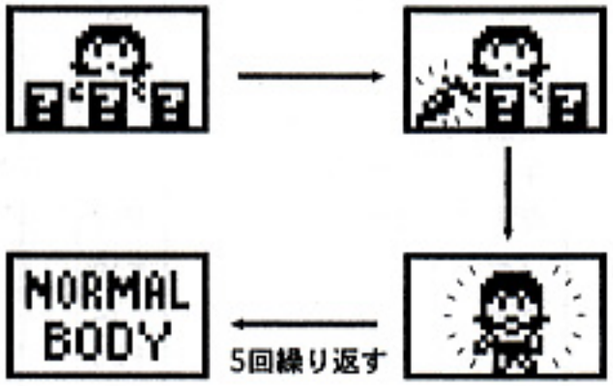
ミニゲームの遊び方

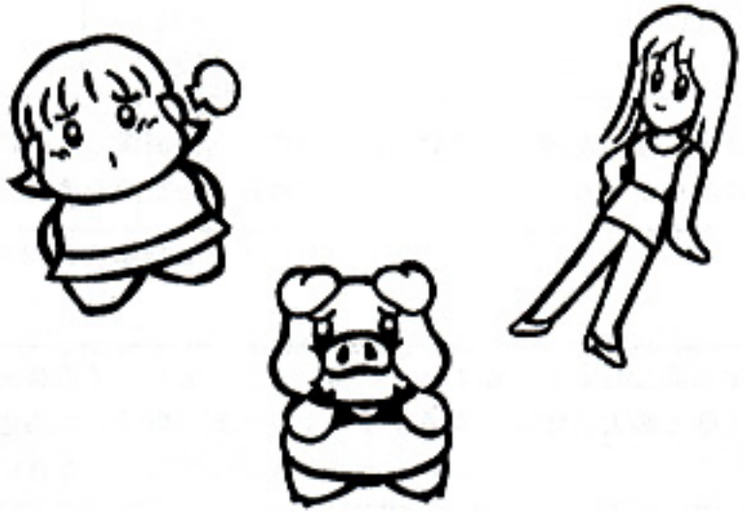
●このゲームは、箱の中身の食べ物を当て、キャラクターをうまくスリムな体型にさせるゲームです。

●26ページの「キャラクター表示」の操作を行なってください。

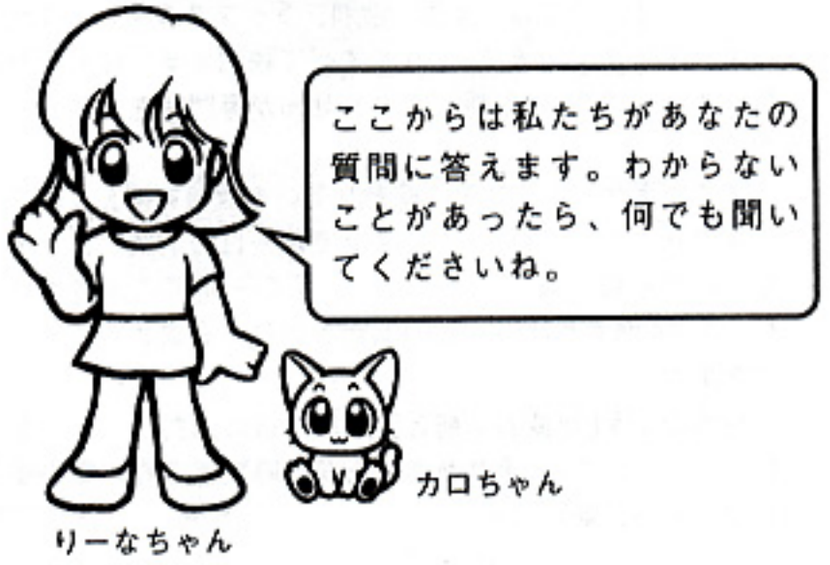
●左移動ボタン・決定ボタン・右移動ボタンがそれぞれ左・中・右の箱（箱）を開けます。中身が野菜だと1段階やせ、おにぎりだと1段階太り、ケーキで2段階太ります。（たまに出るハートは2段階やせるボーナスです）これを5回繰り返し［NICE BODY!］を目指してください。

※製品そのもののカロリーデータ・キャラクターには変化はありません。お気軽におたのしみ下さい。





つかいかたQ＆A



Q. 最初からやり直したいのですが？

A. 2つの方法があります。

①すべてのデータを消去して完全にやり直します。4ページの「最初に」から順次操作してください。

②時刻、身長、性別などの一番最初の入力データを残し、それ以外の摂取カロリー、消費カロリー、歩数などのデータのみを消す方法です。こちらは、27ページの「成績の消去」の手順にそって順次操作してください。

Q. 消費カロリーが勝手に増えるのはなぜ？

A.

これは一日に消費するカロリーを一時間ごとに減らしているからです。つまり、あなたの一日の消費カロリーが2000kcal. であれば、それを24で割った83kcal. を毎時間減らしているわけ。ですから、あなたのからだが何もしなくてもカロリーを消費するように、ポケットエステも勝手にカロリーを消費するのです。

Q. 私の一日の消費カロリーは？

A.

ポケットエステでは、身長、性別、ライフスタイル、年代によって求めています。これをすべて説明するには紙面が足りませんので、申し訳ございませんが専門書をお読みください。

ですがポケットエステに使われている数値を使えば簡単に求められます。ポケットエステでは一日の消費カロリーを一時間単位で減らしています。その一時間の消費カロリーを24倍すれば、一日の消費カロリーを求めることができます。

時間の「時」が変わる前と変わった後の消費カロリーを見比べてください。それがあなたが一時間で消費しているカロリー（目安）です。

Q. キャラクターを変えるにはどうしたいいの？

A.

キャラクターを変えるにはいくつかの要素があります。

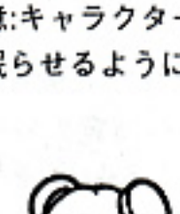
①消費カロリーと摂取カロリーの差を大きくして、総カロリーを(一つの方向に)たくさん変動させる。

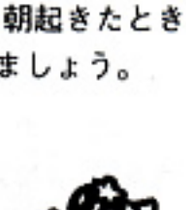
②ある特定の食べ物をたくさん食べて偏食する。

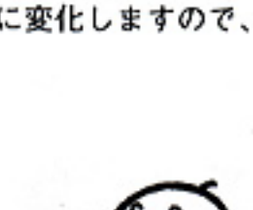
③たくさん運動をして、たくさん食べて体を鍛える。

この3つの要素のどれかがきっかけとなってキャラクターが変化します。

※注意:キャラクターは朝起きたときに変化しますので、必ず眠らせるようにしましょう。







参考資料

厚生省健康増進栄養課監修：
第五次改訂　日本人の栄養所要量　第一出版株式会社
1994年 初版発行

また、下表「日常生活からみた生活活動強度（目安）」「生活活動と付加運動によるエネルギー消費量（目安）」は上記参考資料より引用。

日常生活からみた生活活動強度の区分（目安）

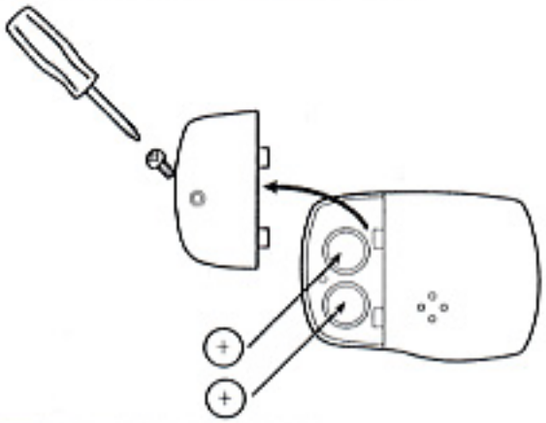
生活活動強度と指数	日常生活の例		日常生活の内容
	生活動作	時　間	
Ⅰ (軽い) 0.35	睡　眠 座　る 立　つ 歩　く	8 12 3 1	通勤、買物など1時間程度の歩行と軽い手作業や家事などによる立位のほかは大部分座位で事務、勉強、談話等をしている場合
Ⅱ (中等度) 0.50	睡　眠 座　る 立　つ 歩　く	8 7～8 6～7 2	通勤、買物のほか仕事などで2時間程度の歩行と事務、読書、談話による座位のほか機械操作、接客、家事等による立位時間の多い場合
Ⅲ (やや重い) 0.75	睡　眠 座　る 立　つ 歩　く 筋運動	8 6 6 3 1	農耕、漁業、建築などで座位、立位、歩行のほか1日のうち1時間程度は重い筋作業に従事している場合
Ⅳ (重い) 1.00	睡　眠 座　る 立　つ 歩　く 筋運動	8 4～5 5～6 4 2	1日のうち2時間程度は激しいトレーニングとか木材の運搬、農繁期の農耕作業などのような重い筋作業に従事している場合

生活活動と付加運動によるエネルギー消費量（目安）

日常生活活動強度	エネルギー消費量 (kcal/日)	
	男	女
Ⅰ（軽い）	200～300	100～200
Ⅱ（中等度）	100～200	100程度
Ⅲ（やや重い） Ⅳ（重い）	運動を行うことが望ましい	

電池の交換

①本体裏側の電池ブタのネジをドライバーではずし、フタを開けてください。
②電池のプラス・マイナスを間違えないようセットしてください。
③電池ブタが外れないよう、ネジをしっかりと締めてください。
※使用電池；ボタン電池（LR44）２個



仕様

表示：28×16ドットマトリクス液晶表示
　　歩数　0～9,999,999（歩）
　　カロリー　±6,999(kcal.)
　　時計　AM/PM（12時間表示）
時計精度：日差±3秒以内（常温）
アラーム：最大登録数5個
カロリーリスト：食事メニュー数90種、運動メニュー数30種（数値入力；5kcal. ステップ）
キャラクター：変化過程21種＋α（偏食キャラクター）
電源：動作用電池…アルカリボタン電池（LR44）２個
電池寿命：約6ヶ月
外形寸法：幅70×奥行50×高さ19mm
重さ：42g（電池込み）

取扱上の注意

強い衝撃を与えないでください。

水やシンナー、アルコールなどで拭かないでください。

直射日光・埃・雨などにさらさないでください。

分解しないでください。

電池は幼児が飲み込まないよう、手の届かないところに保管してください。

●お客様または第三者が本機を使用して身体などの健康を損ねたことの損害については、当社は一切その責任を負いませんのであらかじめご了承ください。
●本機を使用したことによる金銭上の損害および免失利益または第三者からのいかなる請求についても当社は一切その責任を負いませんのであらかじめご了承ください。
●電池が消耗すると、蓄積していたデータが消去したり、誤動作の原因になります。

保証書

品名	ポケットエステ
保証期間	お買い上げ日より本体一年間
お買い上げ日；	年　月　日
お客様住所 お名前　様 電話　☎　（　）	
販売店	

この保証書は「保証について」の記載内容で無料修理を行なうことをお約束するものです。
お買い上げ日から上記期間中故障が生じた場合は、保証書をご提示の上お買い上げの販売店または弊社まで修理をご依頼ください。

保証について

①保証期間内に取扱説明書にしたがった正常な使用状態で故障した場合には、弊社が無料修理いたします。
②保証期間中故障が生じた場合は、製品と本書をご提示の上お買い上げの販売店または弊社までお申し付け下さい。
③修理品のご持参やお持ち帰りの交通費、ご送付される場合の送料などはお客様のご負担となります。
④保証期間内でも次の場合は有料修理になります。
(1)誤ったご使用や、不注意による故障や損傷
(2)不当な修理や改造による故障や損傷
(3)消耗品（電池など）または付属品の交換
(4)火災、地震、水害その他の天災地変及び異常電圧による故障や損傷
(5)保証書の提示、保証書にお買い上げ日と販売店及び捺印がない場合、あるいは字句を書き換えられた場合
⑤この保証書は日本国内においてのみ有効です。
⑥この保証書は再発行いたしませんので大切に保管してください。
＊この保証書は本書に明示した期間と条件の元において無料修理をお約束するものです。したがってお客様の法律上の権利を制限すりものではありません。

発売元　ADK　株式会社エーディーケイ
〒362　埼玉県上尾市愛宕1-16-8 レーベンビル4F
☎（048）775-2412